ଶ୍ରୀହରି,

ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର



ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରମଣି ମହାପାତ୍ର କର୍ତ୍ତୃକ

ଲିଖିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ

ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ — ୧୯୩

ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଥାନ

କଟକ ଟ୍ରେଡିଂ କମ୍ପାନୀ

ବାଲୁବଜାର — କଟକ

ମୂଲ୍ୟ ଚଉଦପଇସା ମାତ୍ର   ମୂଲ୍ୟ ୦ ° ।୵୬

ଜୀବନ,
ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର



୧ପ୍ରଶ୍ନ—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପୁସ୍ତକର ଉପରେ ଜୀବନ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବୋଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖାଅଛି କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର—ଜୀବନ ସଙ୍ଗେ ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର କେତେଦୂର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି, ତାହା ଲୋକମାନେ ବୁଝି ନ ପାରି ସେଥିପ୍ରତି ଅବହେଳା କରନ୍ତି, ଫଳରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଭୟଙ୍କର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଅନ୍ଧକାର ଓ ମଇଳାର ସନ୍ତାନ ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ସନ୍ତାନ ସୁସ୍ଥତା ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ । ସେହି କଥା ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଜୀବନ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏଡ଼େ ଏଡ଼େ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖା ଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

୧ପ୍ର—ସବୁ ମଣିଷଙ୍କ ଦେହ ତ ରକ୍ତ, ମାଂସ, ହାଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ଏକା ଉପାଦାନରେ ଗଢ଼ା; ତେବେ ଅଧିକାଂଶ କାହିଁକି ଦୁର୍ବଳ, ନିସ୍ତେଜ,କଣା,ଛୋଟା ହୋଇ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମରିଯାନ୍ତି ?

ଉ—ଜ୍ୱର, ହଇଜା, ଅମାଶୟ, ଅତିସାର, ପ୍ଲେଗ ଓ ବସନ୍ତ ପ୍ରଭୃତି ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଯୋଗୁ ସେହିପରି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଯେ କେତେକ ଭାଗ୍ୟ ଯୋଗୁ ବୋଲି କହୁଥାନ୍ତି ତାହା ଭୁଲ୍ ।

୨ପ୍ର—ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ?

ଉ—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର କେତେକ ନିୟମ ଅଛି, ତାହା ପାଳନ ନ କଲେ ।

୩ପ୍ର—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ କଣ ?

ଉ—୧—ନିର୍ମଳବାୟୁ ସେବନ କରିବା ।

୨—ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ।

୩—ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କରିବା ।

୪—ଶରୀର, ଲୁଗାପଟା ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷମାନ (ବାସନ କୁସନ) ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବା ।

୫—ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୌଡ଼ିବା, ଡୁଡୁ ଖେଳିବା ଆଦି ବ୍ୟାୟାମ କରି ଶରୀର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନ ଚାଳନ କରିବା ।

୬—ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମିତାଚାରୀ ବା ନିୟମିତ ହେବା ।

୭—ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା ଯିବା ।

୪ପ୍ର—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ଉପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଅମ୍ଳଜାନ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଦୂଷିତପଦାର୍ଥକୁ ପୋଡ଼ି ପକାଏ, ଦୂଷିତ ବାୟୁରେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ସର୍ଦ୍ଦି, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ଟାଇଫଏଡ୍, ନିଉମୋନିଆ, ଶ୍ୱାସ ନାଳୀର ଘା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ସେହି ସେହି

ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ରହେ, ଯାହା ଖାଅ ତାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

୫ପ୍ର — ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନ କଣ ?

ଉ—ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ବେଶି ରକ୍ତ ହୁଏ, ରକ୍ତ ସତେଜ ରହେ, ଶରୀର ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ, ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପେଟଫମ୍ପା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ହଇଜା, ଆମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁ ରୋଗମାନ ହୁଏ ଅତ୍ତ ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୬ପ୍ର—ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କଲେ କି ଉପକାର ହେବ ?

ଉ—ଦୂଷିତ ଜଳରେ ହଇଜା, ଆମାଶୟ, ଅତିସାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କୃମି ଓ ଗଳଗଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ଜଳ ପାନକଲେ ଉକ୍ତ ରୋଗମାନଙ୍କର ବୀଜାଣୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରକ୍ତରେ ମିଶି ସେହି ସେହି ରୋଗ ଜାତ କରାନ୍ତି । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନକଲେ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ତେଣୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କରିବ ।

୭ପ୍ର—ଶରୀର, ପିନ୍ଧୁଥିବା ଲୁଗାପଟା ଓ ଖାଇବା ପାତ୍ର ସବୁ ପରିଷ୍କୃତ ନ ରଖିଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ଆମ ଶରୀରରୁ ଯେଉଁ ଝାଳ ବହେ, ସେଥିରେ ରକ୍ତର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥମାନ ମିଶିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ାକ ଧୋଇ ସଫା ନ କଲେ ଦେହରେ ମଳି ବସେ, ଲୋମକୂପମାନ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯାଏ ଓ ଲୁଗାପଟା ସବୁ ମଇଳା ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ କୁଣ୍ଡିଆ, କାଛୁ, ଯାଦୁ, ମଉଳା, ବଇଁଚି ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ । ଅତିରିକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ବାସନ କୁସନ ନ ଧୋଇଲେ ସେଥିରେ ଲାଗିଥିବା ମଇଳାରେ ରୋଗର ବୀଜାଣୁ

ପେଟକୁ ଯାଇ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଜାତ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବ, ଲୁଗାପଟା ବାସନ କୁସନ ଧୋଇ ସଫା କରିବ ।

୮ ପ୍ର—ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା କି ଲାଭ ହୁଏ ?

ଉ—ପ୍ରତ୍ୟହ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ରକ୍ତରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥମାନ ଝାଳ ସଙ୍ଗେ ବାହାରି ଆସେ । ଅମ୍ଳଜାନ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଶରୀରର ଦୂଷିତ ରକ୍ତକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଏ । କ୍ଷୁଧାବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଳାଡ ହେବାରୁ ମାଂସପେଶୀମାନ ସବଳ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମରୂପେ ହୁଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଶରୀର ସଙ୍ଗେ ମନର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବାରୁ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । ମାନସିକ ଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୁଏ ।

୯ ପ୍ର—ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମିତାଚାରୀ ବା ନିୟମିତ ହେବା କଣ? ସେପରି ନ ହେଲେ ଖରାପ କଣ ହୁଏ ?

ଉ—ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶୋଇବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ କରାଯିବ, କାରଣ ବେଶି ଖାଇଲେ ପିଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ; ବେଶି ଶୋଇଲେ ଆଳସ୍ୟ; ବେଶି ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଶରୀର କ୍ଲାନ୍ତ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଅବଶ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ସବୁ କାମ ଅଳ୍ପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ନ ଫଳି ଯାବତୀୟ କୁଫଳ ଫଳେ ।

୧୦ ପ୍ର—ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରାର ପ୍ରୟୋଜନ କଣ ?

ଉ—ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଓ ନିଦ୍ରା ଯିବା ଦ୍ୱାରା ପରିଶ୍ରମଜନିତ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ପୁଣି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେହକୁ ବଳ

ଅସେ, ଯାହା ଖିଆ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ତା ନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଧରେ, ଶରୀର କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଫଳରେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ପେଟରେ ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ।

୨ୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଉତ୍ତମ କୂଅ କରିବାକୁ ହେଲେ କିପରି କଣ କରାଯିବ ?

ଉ—୧ । ଭଲ ମାଟିରେ କୂଅ ଖୋଳା ହେବ । ମାଟି ପଙ୍କୁଆ କି ମଟାଳିଆ ପ୍ରଭୃତି ହେବ ନାହିଁ । ୨ । କୂଅ ଭିତର ପକ୍କା ହେବ । ୩ । ଧୋଡ଼ାନଦ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ଢାଲୁ ହେବ। ୪ । କୂଅ ଗୁରୁପାଖେ ବଡ଼ ହୋଇ ପକ୍କା ଗୃହିଣୀ ରହିବ । ୫ ।ଗୃହିଣୀ ଗୁରୁପଟେ ଢଳାଢଳ ପାଣି ବୋହି ଯିବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନଳା ରହିବ । ୬ । କୂଅ ଭିତରେ କୁଅଁଗୁହ, ପତର, କୁଟା, ଟୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ମଇଳା ନ ପଡ଼ିବା ନିମନ୍ତେ କୂଅ ଉପର କାଠ କିମ୍ବା ତାରରେ ଢଙ୍କା ରହିବ । ୭ । ଅବର୍ଜନା ପଡ଼ୁଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରରେ ରହିବ । । । ପାଣି କଢ଼ା ହେବାପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାଲ୍ଟି ଦଉଡ଼ିରହିବ ବାକଳ Pomp ଲାଗିବ । ଯେଉଁ ପାତ୍ରରେ ପାଣି କଢ଼ାହେବ ତାହା ମଜାମଜା ହୋଇ ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବ । ୯ । ଯେ ମନ ସେ କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ି ନେବ ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପାଣି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଜାତିଆ ଲୋକ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯିବ । ୧୦ । କୂଅମୂଳେ କେହି ଗାଧୋଇବେ ନାହିଁ କି ଲୁଗାପଟା ବାସନକୁସନ ପ୍ରଭୃତି ଧୁଆ ହେବନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୂଅ କରାଯିବ ।

ପ୍ର—କୂଅ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଗଲେ କଣ କରିବ ?

ଉ—କୂଅକୁ ଆଗ ଭଲ କରି ଉଖାଳି ଦେବ । ତା ପରେ ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡର୍ (Bleeching powder) ବା ପଟାସ୍‌ପରମାଙ୍ଗାନେଟ କିଛି କୂଅ ଭିତରେ ପକାଇ ଦେବ । ତା ହେଲେ ପାଣିରେ ଯଦି କୌଣସି ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଥିବେ, ଏକାବେଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବେ ।

ପ୍ର—ଦୂଷିତ ଜଳପାନ କଲେ କି ଅପକାର ହୁଏ ?

ଉ—୧ମ ଅଧ୍ୟାୟର ୬ଷ୍ଠ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ।

ପ୍ର—କୂଅପାଣି ହଇଜା ବସନ୍ତ ରୋଗର କାରଣ କିପରି ହୁଏ ?

ଉ—ହଇଜା ମଳୁର ମଳ କିମ୍ବା ତାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଥିବା ମଇଳା ଜିନିଷ କୂଅ ପାଣିରେ ପଡିଲେ ହଇଜାର ବୀଜାଣୁ କୂଅଯାକ ହୋଇଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେ ସେ କୂଅ ପାଣି ପିଏ, ତାକୁ ସେ ରୋଗ ଧରେ ।

ପ୍ର—କୌଣସି କୂଅ ପାଣିରେ ହଇଜା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି ଏହା ଜାଣିବ କିପରି ?

ଉ—ସେ ଗୁଡିକ ଏତେ ଛୋଟ ଯେ ଖାଲି ଆଖିକୁ ଜମା ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରନେଇ ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ, ପାଣିରେ କୌଣସି ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର କଣ ?

ଉ—ଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ବଡ଼ ଆକାରରେ ଦେଖିବା କାଚ ଓ ଧାତୁ ନିର୍ମିତ ଏକପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେଖିଲେ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ଯେ କି ଆଦୌ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ, ଖୁବ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏପରି କି ଗୋଟାଏ ବାଳ ମୋଟା ଦଉଡିଟା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ପାଣିରେ କୌଣସି କୀଟ ଅଛି ଅଥଚ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ, ତଦ୍ୱାରା ଦେଖିଲେ କୀଟଗୁଡାକ ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ ଗୁଞ୍ଜଳ ପରି ଦେଖାଯାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଓ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ କଣ ?

ଉ—ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦୂରରେ ଥିବା ଅତି ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ନିକଟରେ ବଡ଼ ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥମାନ ଖୁବ୍ ବଡ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ ।

୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟ

୧ପ୍ର—ଘର ଓ ଗ୍ରାମର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ କିପରି ?

ଉ—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ସବୁବେଳେ ଓଳେଇ ସଫା ନ ରଖିଲେ, ଘର ଭିତର ଯାକ ଧୂଳି ଉଡୁଥିଲେ, ଗୁହଅଡ଼େ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇଲେ, ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଲେ, ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ଅଇଁଠା ଶଙ୍ଖୁଡ଼ି, ପଚୁଆ ଜିନିଷ, ଗୋବର, ଝାଡ଼ା, ଝାଟୁଆ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଲେ, ପାଣି ଢାଳି ଦେଲେ, ସେଥିରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରି ଘର ଓ ଗ୍ରାମର ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଘର ଭିତରକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରିବାକୁ ଉତ୍ତମ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଏ । ଘର ନିକଟରେ ପଶୁ ରହିଲେ, ଘର ଭିତରେ ଅଧିକ ଜିନିଷ ରହି ବାୟୁ ବନ୍ଦ କଲେ ଘରର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଏ ।

୨ପ୍ର—କି ନିୟମରେ ଘର ତିଆରି କଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବ ନାହିଁ ଅଥଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ?

ଉ—ଘର ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ତୋଳା ହେବ, ସେ ସ୍ଥାନର ତଳକୁ ୧୦ ଫୁଟ ଯାଏ ଖୋଳିଲେ ସୁଦ୍ଧା ପାଣି ଯେପରି ନ ପଡ଼ିବ । ବର୍ଷା ପାଣି ଗଡ଼ି ଆସିବାପାଇଁ ଡିହ ଏମନିମ୍ନ ହେବ । ଡିହ ରାସ୍ତାଠାରୁ ୧ ଫୁଟ ଓ ଘରର ଚଟାଣ ଅଗଣା ପତନଠାରୁ

୨ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହେବ । ଏହାର ଚଟାଣି ପକ୍କା କରାହେବ । ଏହା ଗୁହାଳ, ରୋଷେଇ ଘର, ପାଇଖାନା, ମଇଳାଖାନା, ଜଳାଭୂମି ଷ୍ଟେସନ, ଜଙ୍ଗଲଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ । ପ୍ଲେଗରୋଗ ଉତ୍ପାଦକ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ନିମିତ୍ତ ଭଣ୍ଡାର ଘର ଅଲଗା ହେବ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବା ନିମିତ୍ତ ଘର ଯଥେଷ୍ଟ ବଡ଼ ହେବ । ଦରଜା ପୂର୍ବକୁ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣକୁ ରହିବ । ଅନ୍ୟ ୩ ପାଖେ ପୂରୂପେ ଉଚ୍ଚରେ କାଠବାଡ଼ ବା ଜାଲିଦିଆ ବଡ଼ ଝରକା-ମାନ ଲାଗିବ । କୋଠା ଘର ହେଲେ ଉପରକୁ ଯାଇ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ଓ ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣାକୁ ଖରା ଦେବା ନିମିତ୍ତ ପକ୍କା ସିଡ଼ି ତିଆରି ହେବ ।

୬ପ୍ର—ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ କଣ ? ଏଥିରେ ଆମର କି କ୍ଷତି, କି ଲାଭ ହୁଏ ?

ଉ—ଆମ୍ଭେ ଯେଉଁ ବାୟୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରୁ, ତାକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ସେ ବାୟୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂଷିତ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକାରକ । ଏହା ୧୦୦ ଭାଗ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁରେ ·୦୪ ଭାଗ ଥାଏ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ୧୦୦ଠାରୁ ୧୨୫ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏଥିରେ ଉପକାର ହେବା ଦୂରରେ ଥାଉ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ ରକ୍ତ-ହୀନତା ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ଭୟଙ୍କର ରୋଗମାନ ହୁଏ । କେବଳ ଗଛମାନଙ୍କର ସେହି ବାୟୁ ଉପକାରରେ ଆସେ । ଗଛ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାକୁ ନେଇ ସେଥିରୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ।

୪ର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଗ୍ରାମ କିପରି ପରିଷ୍କୃତ ରଖା ଯାଇପାରେ ?

ଉ—୧ । ଦାଣ୍ଡରେ, ବାଡ଼ିରେ, ବାଟରେ ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ଅଇଁଠା ସଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଖତ, ଗୋବର, ପଶୁ ସଢ଼ା କଳେବର, ଗୁହ ମୂତ ପକାଯିବ ନାହିଁ ।

୨ । ଗ୍ରାମର ରାସ୍ତା, ଗଳି, ବାଟ ପ୍ରତ୍ୟହ ଓଳାଇ ସଫା କରା ଯିବ ।

୩ । ଓଳାଅ ହୋଇଥିବା ଅଳିଆ ଯାକ କେଉଁଠି ଗଦା କରି ନ ରଖି ଗ୍ରାମଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରକୁ ନେଇ ଯାଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ।

ପ୍ର—ମାଛିମାନେ କେଉଁଠି କିପରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ?

ଉ—ଯେଉଁଠି ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ଅଇଁଠା ଶଙ୍ଗୁଡ଼ି ପଡ଼ିଥାଏ, ଗୁହ, ମୂତ ଗୋବର ଓ ଖତ ଗଦା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଠି ସବୁବେଳେ ପାଣି ଜମା ହୋଇ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୋଇଥାଏ, ସେଇଠି ମାଈ ମାଛିମାନେ ବସି ମନ୍ଦାମନ୍ଦା କରି ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ସେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟିଲେ ସେଥିରୁ ଅସଂଖ୍ୟ ମାଛି ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—କଣ କଲେ ଘରେ ଅତି ମାଛି ହେବେ ନାହିଁ ?

ଉ—ମାଛି ହେବାର ଯେଉଁ କାରଣମାନ ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଲେ ଓ ଘର ଦ୍ଵାର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ ମାଛି ହେବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ମାଛିମାନେ କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି କାରଣ ହୁଅନ୍ତି ?

ଉ—ମାଛିମାନେ ଉଡ଼ିପାରୁଥିବାରୁ ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ବସନ୍ତି ଫଳରେ ଯେତେବେଳେ ଗୁହ, ମତ, ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା, ପୁଜ

ରକ୍ତ, ଛେପ, ଖଙ୍କାରରେ ବସିଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଗୋଡରେ ଦେହରେ ସେହି ଅପରିଷ୍କୃତ ଜଳପଦରେ ଥିବା ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ସବୁ ଲାଗିଯାଏ। ପୁଣି ସେମାନେ ଆସି ଆମର ଖାଇବା ପିଇବା ପଦାର୍ଥରେ ବସିଲାବେଳେ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ବୀଜାଣୁମାନ ସେଥିରେ ମିଶିଯାଏ। ଶେଷରେ ତାକୁ ଖାଇଲେ ଅତିସାର, ଆମାଶୟ, ବାନ୍ତି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା, ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ଼, ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ନାନା-ରୋଗ ହୁଏ। ଘା ଉପରେ ବସିଲେ ଘା ଶୁଖେନାହିଁ; ସେଥିରେ ପୋକ ପଡିଯାଏ, ଆଖିରେ ସେ ମଇଳା ପଶିଲେ ଆଖି ଧରେ, କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଭୃତି ଅନେକ ଚର୍ମରୋଗ ମଧ୍ୟ ସେହି ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ର—ଦୂଷିତବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ରୋଗ ହୁଏ ?

ଉ—ଏହି ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ତଣ୍ଟିରେ ଘା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ନିଉମୋନିଆ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମକାଶ ହୁଏ। ସମୟେ ସମୟେ ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ଟାଇଫଏଡ୍ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନରେ ହୋଇଥାଏ। ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗମାନ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେ, ଦେହ ବୁଲାଇ ବାନ୍ତି ମାଡ଼େ, ଫଳରେ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ, ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା, ଆଳସ୍ୟ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ।

ପ୍ର—ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପରିବାର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ କପରି ? ସଂକ୍ଷେପରେ ବୁଝାଅ।

ଉ—ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ରହେ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଜାତହୁଏ। ଅଳସୁଆ ହୋଇ ବସିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଅପବିତ୍ର ଭାବକୁ ହୃଦୟରେ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦେବାକୁ ସମୟ

ନ ଥାଏ । ଅପରିଷ୍କୃତ ରହିଲେ ଶରୀରରେ ଯାବତୀୟ ରୋଗ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଦୌ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଳସ୍ୟ ହୋଇ ବସି ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ, ଫଳରେ ଅକର୍ମା ହୋଇ ବସି ବସି ସବୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ପାପକଥା ଭାବିବାକୁ ସମୟ ମିଳେ । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅଧଃପତନ ହୋଇଯାଏ । ପରିଷ୍କୃତ ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ପବିତ୍ର ହୁଏ ।

୫ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—କି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ଆଦୌ ହେବ ନାହିଁ ଓ ହୋଇଥିଲେ ଛାଡ଼ିଯିବ ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ଧରିବ ନାହିଁ । ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯିବ ।

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ କି ଜିନିଷ ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ସିନ୍‌କୋନା ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ବୃକ୍ଷର ଛେଲିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ।

ପ୍ର—ପ୍ରଥମେ କୁଇନାଇନ୍ କେଉଁଠି ଥିଲା ଏବଂ ଆମ ଦେଶକୁ ତାହା କେବେ ଆସିଲା ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ପ୍ରଥମେ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ପେରୁଦେଶରେ ମିଳୁଥିଲା । ମହାରାଣୀ ଭିକ୍ଟୋରିଆ ଯେତେବେଳେ ଆମ ଦେଶ ଶାସନ କରୁଥିଲେ, ସେତେବେଳେ ତାହା ଆମ ଦେଶକୁ ଅଣା ହେଲା ।

ପ୍ର—ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଇନାଇନ୍ ଆମ ଦେଶରେ କେଉଁଠି ମିଳେ ?

ଉ—ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଆମ ଦେଶର ଉତ୍ତରରେ ଥିବା ହିମାଳୟ ପର୍ବତ ଓ ଦାକ୍ଷିଣାତ୍ୟରେ ଥିବା ନୀଳଗିରି ପାହାଡ଼ମାନଙ୍କରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ପ୍ର—ଜ୍ୱରବେଳେ ଦେହ ଗରମ ଥିଲେ ପୁଣି ଗରମ ଜିନିଷ କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ କି ?

ଉ—ଜ୍ୱରବେଳେ କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ଅଦୌ ଦୋଷ ନାହିଁ । କୁଇନାଇନ୍ ଗରମ ଜରର ଗରମକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେହକୁ ଜର ଛଡ଼ାଇଦିଏ ।

ପ୍ର—ଦୁଧ ନ ମିଳିଲେ କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କି ?

ଉ—ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଜର ଛାଡ଼ିବାର କିଛି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ । କୁଇନାଇନ୍ କେବଳ ଦେହକୁ ଜର ଛଡ଼ାଏ—ଦୁଧ ନୁହେଁ । ଦୁଧ କେବଳ ଦେହକୁ ବଳ ଆଣେ, ସୁତରାଂ ଦୁଧକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇ ଦେହକୁ ଜର ଛଡ଼ାଇବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର—ଗରିବମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଔଷଧ କୁଇନାଇନ୍ କିଣି ଜର ଛଡ଼ାଇବା ସମ୍ଭବ କି ?

ଉ—ହଁ ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ । କାରଣ ଅଧିକକାଳ ଜରରେ ପଡ଼ି ନିକମା ହେଲେ ଯାହା କ୍ଷତି ହୁଅନ୍ତା, ତାହାର ଅତି ସାମାନ୍ୟ ଅଂଶରେ କୁଇନାଇନ୍ କିଣି ଖାଇ ଦିନକରେ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ୍‌ରେ କାମ କରି ରୋଜଗାର କରି ହୁଅନ୍ତା, ଅଧିକନ୍ତୁ ଦେହକୁ ବଳ ଭାଙ୍ଗନ୍ତା ନାହିଁ କି ପିଳ୍ହି ଭାଙ୍ଗନ୍ତା ନାହିଁ ।

୬ଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଅନ୍ଧ ହୋଇଯିବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କଣ ?

ଉ—ଅଖିଅସ୍ତ ଓ ବସନ୍ତ ଅନ୍ଧ ହେବାର ହୁଇଟି ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ପ୍ର—ଆଖି ଧରେ କାହିଁକି ?

ଉ—ଆଖିରେ ମଇଳା ପଶିଲେ ଆଖି ଖୁଣ୍ଟି ହୁଏ । ପୁଣି ତାକୁ ମକଚି ଦେଲେ ଆଖି ଫୁଲିଯାଇ ରଙ୍ଗା ପଡ଼ିଯାଏ । ଶେଷରେ ବାଢି ଯାଇ ଆଖି ଧରେ । ମାଛିମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ, ଲଣରେ ଯାବତୀୟ ମଇଳା ଆଣି ଆଖିରେ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଆଖି ଗନ୍ଧକର ବାଢିଯାଏ, ଆଖି ଧରେ ।

ପ୍ର—ଆଖି ଧରିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ କିପରି ?

ଉ—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖିବ । ମାଛିମାନେ ଯେପରି ଅଦୌ ନ ହୁଅନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନ କରିବ ।

ପ୍ର—ବସନ୍ତରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ ?

ଉ—ଟିକା ନେଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଜଣକୁ କେଉଁ ବୟସରେ ଏବଂ କେତେ ଥର ଟିକା ନେବାକୁ ହେବ ?

ଉ—ଜଣକୁ ୨ଥର ଟିକା ନେବାକୁ ହେବ । ଜନ୍ମର ୬ମାସରେ ଥରେ, ୯।୧୦ ବର୍ଷରେ ଆଉ ଥରେ ।

ପ୍ର—ଜଣକୁ ୨ଥର ଟିକା ନେବାରେ ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ?

ଉ—ପିଲାଦିନେ ଯେଉଁ ଟିକା ନିଆଯାଏ ତାର ଗୁଣ ୯।୧୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ରହେ । ପୁଣି ସେହି ସମୟରେ ନେଇଗଲେ ଜୀବନଯାକ ତାର ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଆଉ ବସନ୍ତ ଅଦୌ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଯେଉଁ ଗୋବୀଜରେ ଟିକା ଦିଆଯାଏ ସେ କଣ ? କିପରି ତିଆରି ହୁଏ ?

ଉ—ଗୋଟିକା ଦେଖିବାକୁ ଝଲଝଲ । କିନ୍ତୁ ତାର କିଛି ବର୍ଣ୍ଣ ନାହିଁ ! ପ୍ରଥମେ ମହିଷି ଓ ବାଛୁରିମାନଙ୍କୁ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ସେହି ଟିକା ଘାରୁ ବୀଜ ନେଇ ଗୋଟିକା ତିଆରି ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଆମଦେଶରେ ଗୋଟିକା କେଉଁଠି ତିଆରି ହୁଏ ?

ଉ—ଆମ ଦେଶରେ ମାନ୍ଦ୍ରାଜ ପ୍ରଦେଶସ୍ଥ ଗିଣ୍ଡି, ପଞ୍ଜାବସ୍ଥ ଲାହୋର ଏବଂ ବମ୍ବେଇ ପ୍ରଦେଶରେ ଏହା ତିଆରି ହୁଏ ।

୭ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ବସନ୍ତ ରୋଗଦ୍ୱାରା କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—୧ । ବସନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ୨ । ଶରୀର-ଯାକ ଦାଗ ହୋଇଯାଇ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ।୩। କାହାର କାହାର ଆଖି କାନ ଫୁଟିଯାଏ, ଗୋଡ଼ ଛୋଟା ହୋଇଯାଏ । ହାତ ଟେଙ୍ଗା ହୋଇଯାଏ । ୪ । କେତେକ ତାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହି ନ ପାରି ମରିଯାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ପିଲା ଏଥିରେ ବେଶି ମରନ୍ତି ।

ପ୍ର—ହଇଜା ଲାଗିଲେ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବ ?

ଉ—ହଇଜା ମଳକୁ ଅଲଗା ରଖିବ, ତାର ଝାଡ଼ାବାନ୍ତିର କୌଣସି ଅଂଶ ଯେପରି ଜଳ, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ, ରନ୍ଧିବା ପାନ ଓ ପିଇବା ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରେ ପଡ଼ି ଅପରିଷ୍କାର ନ କରେ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ ।

ପ୍ର—ହଇଜା ଲାଗିବାର କାରଣ କଣ ? ତଦ୍ଦ୍ୱାରା କି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ? ସେଥିରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ ?

ଉ—ଏହାର ଉତ୍ତରମାନ ୧୭ଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

ପ୍ର –ମ୍ୟାଲେରିୟା କେଉଁ ଋତୁରେ ବ୍ୟାପେ ଓ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ବର୍ଷାଋତୁରେ ମ୍ୟାଲେରିୟା ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ବ୍ୟାପେ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱରରେ ପଡ଼େ, କାମ କରି ନ ପାରିବାରୁ ରୋଜଗାର କରିପାରେ ନାହିଁ; ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ, ରକ୍ତହୀନ ହୋଇଯାଏ । ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟରେ ଅମଗୁଳ୍ମ ହୁଏ, ଦେହ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ, ଅନେକେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହି ନ ପାରି ମରୁଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ କି ଉପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ ହଇଜା, ଆମାଶୟ, ଅତିସାର ଓ ଅଗ୍ନିଧରା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୂଷିତ ବାୟୁଜନିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାଛି ବଂଶ ଲୋପପାଏ ।

ପ୍ର—ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ଲାଭ ହୁଏ ?

ଉ—୧ମ ଅଧ୍ୟାୟର ୪ର୍ଥ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ।

୮ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଆଦର୍ଶ ସହର କିପରି ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଉ—ସହର ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ନୀଚ ଜାଗାରେ ନ ହୋଇ ଉଚ୍ଚ ଜାଗାରେ ହେବ । ଘର ଧାଡ଼ିମାନ ପୂର୍ବରୁ ପଶ୍ଚିମକୁ ହେବ । ଘର ବେଶି ଉଚ୍ଚ ହେବ ନାହିଁ । ଦୁଇଧାଡ଼ି ଘରମଧ୍ୟରେ ଅଗଣା ଓ ବଗିଚା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ରହିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ

ବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଘରମାନଙ୍କରେ ବଡ ଝରକା ଲାଗିବ । ଘର ନିକଟରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ରହିବ ନାହିଁ । ଅଗଣାମାନଙ୍କରେ ତୁଳସୀଗଛ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୁଲଗଛ ରହିବ । ସହରର ରାସ୍ତା ଓ ଗଳି ଚଉଡ଼ା ଓ ପକା ହେବ । ରାସ୍ତାର ଦୁଇପାଖରେ ପକ୍କା ନାଳ ରହିବ, ଏହି ନାଳର ମଇଳାପାଣି ଯାଇ ବଡ଼ନାଳରେ ଓ ବଡ଼ନାଳର ପାଣି ଯାଇ ସହର ବାହାରେ ଗୋଟିଏ ଡେ଼ାଖାଇରେ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା କରାଯିବ । ସହରର ମଇଳା ଜିନିସ ଯେଉଁଠି ମନ ସେଠି ନ ପଡ଼ି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜଗା ରହିବ । ସହରର କୂଅମାନ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ହେବ । ସହରର ପାଇଖାନା ମୂତଖାନାମାନ ପକା ହେବ ।

ପ୍ର—ସହରର ଅଳିଆ କି କି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ ?

ଉ—ସହରରେ ଥିବା ଖାଲ ପୋତାଯାଏ, କୃଷୀମାନେ ଖେତରେ ସାର ଦେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି; ଇଟା ପୋଡ଼ାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଜାଳ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ସହରବାସୀମାନେ ଦୁର୍ବଳ, ରକ୍ତହୀନ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଉ—କାରଣ, ସହରଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ୧ମ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ନିୟମରେ ତିଆରି ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଏ । ଲୋକମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଲୋକ ପାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ରାସ୍ତା ଗଳିରେ ପଡ଼ିଥିବା ମଇଳାରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରି ଅନେକ ରୋଗକୁ ଡାକିଆଣେ । ତେଣୁ ଲୋକମାନେ ଉକ୍ତ ଦଶା ଭୋଗନ୍ତି ।

ପ୍ର—ସହର ନାଳ କିପରି ପରିଷ୍କାର କରାଯିବ ?

ଉ—ପ୍ରତ୍ୟହ ନାଳରେ ପାଣି ଢାଳି ଖରିକା ନେବାଦ୍ୱାରା ନାଳ ପରିଷ୍କାର ରଖାଯିବ ।

୯ ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାଦ୍ୱାରା କି ଉପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ କୁଣ୍ଡିଆ, କାଛୁ, ଯାଦୁ ଓ ମଚଲା ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗ, ଆଖିରେ ମୋତିଅବନ୍ଦ, ପେଟରେ ପଥର ହେବା, ପାଗଳା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିବା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ଔଷଧ ବନ୍ଧମତେ ଥାଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ବିନା ପଇସାରେ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇ ଭଲ କରାଯାଏ । ଘରେ ବାପ ମା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଯେପରି ସେବା କରନ୍ତି ତାଠାରୁ ବଳି ସେବା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ସୁବନ୍ଦୋବସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ।

ପ୍ର—ଆମ୍ଭେମାନେ କଣ କଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଫଳଦାୟକ ହେବ ?

ଉ – ରୋଗ ଆରମ୍ଭରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ରୋଗୀକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ହେବ । ରୋଗରେ ମଲାବେଳକୁ ନେଲେ କିଛି ଫଳ ହେବ ନାହିଁ । ଡ଼ାକ୍ତର ଯାହା ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ଓ ଔଷଧ ଦେବେ ତାହା ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଯଥାରୀତିରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ପାନେ କି ଦୁଇପାନ ଔଷଧ ଖାଇ ରୋଗ ଭଲ ହେଲା ନାହିଁ ବୋଲି ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଅସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା କେତେକ ଅସାଧ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ହୁଏ ବୋଲି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଡ଼ରି କରି ନ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇ ମାରିଦେବା ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାର କାମ ନୁହେଁ । ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରି ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀର ଦୁଃଖରୁ ତ୍ରାଣ କରିବା ଏହାର କାମ ।

ପ୍ର—ଆଖିରେ ମୋତିଅବନ୍ଦ ହେଲେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଉ—ରୋଗୀକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନେବାକୁ ହେବ । ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଅସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଯେ ରୋଗ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ କରିଦେବେ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପୁଣି ନୂଆ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ର—ପେଟରେ ପଥୁରିଆ ରୋଗକୁ ଚିକିତ୍ସା କଣ ?

ଉ—ରୋଗୀକୁ କ୍ଳୋରୋଫର୍ମ୍ ନାମକ ଔଷଧ ସୁଙ୍ଘାଇ ଅଚେତା କରାଯାଏ । ଅସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଥିବା ପଥରକୁ ଚୂନା କରାଗଲେ ତାହା ବାହାରି ଆସେ, ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର—କୁଣ୍ଡିଆ, କାଛୁ ଓ ଯାଦୁ ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗର ଔଷଧ କଣ ?

ଉ—ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଜୀବାଣୁ-ନାଶକ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦେହ ପରିଷ୍କୃତ ରହେ, ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଆଉ ସେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ପାଗଳା କୁକୁର କମ୍ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ କଣ କରିବ ?

ଉ—ପ୍ରଥମେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ପୋଡ଼ି ପକାଇ ରୋଗୀକୁ ଶୀଘ୍ର ପାଷ୍ଟୁର ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯିବ । ସେଠାରେ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଭିତରେ ଔଷଧ ପୂରାଇ ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରି ଦେବେ ।

ପ୍ର—"ପାଷ୍ଟୁର ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା" ଏପରି ନାମ ହେବାର କାରଣ କଣ ? ଏହା କେଉଁଠାରେ ଓ କାହିଁକି ସେଠାରେ ହୋଇଛି ?

ଉ—ପାଷ୍ଟୁର ନାମକ ଜଣେ ୟୁରୋପୀୟ ବଡ଼ଡାକ୍ତର ପାଗଳଜନ୍ତୁ କାମୁଡ଼ିବାର ଔଷଧ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ଏହି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନାମ ହୋଇଅଛି । ପଞ୍ଜାବସ୍ଥ କସୌଲିରେ ଓ ମାନ୍ଦ୍ରାଜସ୍ଥ କୁନୁରରେ ଏହି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାମାନ

ଅଛୁ । ଏ ସ୍ଥାନରେ ହେବାର କାରଣ,ପାଗଳା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିବାର ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ପାଷ୍ଟୁର ଡାକ୍ତରଖାନା ତ ଏତେ ଦୂରରେ, ତେବେ ସାଧାରଣ ଗରିବ ଲୋକମାନେ ଏତେ ଧନ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସେଠାକୁ ଯିବେ କିପରି ?

ଉ—ଗରିବ ଲୋକମାନେ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ନିକଟକୁ ଦରଖାସ୍ତ କଲେ ସରକାର ସେମାନଙ୍କର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବା ଆସିବାର ବ୍ୟୟ ଭାର ବହନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଆମର ନିକଟରେ କେଉଁଠି କୁଇନାଇନ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ?

ଉ—କଲିକତାସ୍ଥ ଆଲିପୁର ନାମକ ସ୍ଥାନରେ କୁଇନାଇନ୍ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଜେନାର କିଏ ?

ଉ—ସେ ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଇଂରେଜ ଡାକ୍ତର । ସେହି ପ୍ରଥମେ ବସନ୍ତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମିତ୍ତ ଗୋବୀଜ ଟିକା ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ।

ପ୍ର—ଅନ୍ଧାର ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତି କଣ ? ଆଲୋକ ଓ ପବିତ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ କଣ ?

ଉ—ଅନ୍ଧାର ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଆଲୋକ ଓ ପବିତ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ କରାଯାଏ ।

—୦—

୧୦ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—୧ । ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ କଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—୧ମ ଅଧ୍ୟାୟର ୬ଷ୍ଠ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ?

ପ୍ର—୨ । ପୋଖରୀ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ?

ଉ—୧ । ପୋଖରୀରେ ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗାପଟା ଧୋଇବା, ବାସନ କୁସନ ଧୋଇବା ଓ ଧୋବାମାନେ ଲୁଗା କାଚିବା ଦ୍ୱାରା । ୨ । ଗୋରୁ ମଇଁଷି ପ୍ରଭୃତି ପଶୁମାନେ ପାଣି ପିଇବା ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା । ୩ । ଝୋଟ, ବାଉଁଶ ପ୍ରଭୃତି କଷାଇବା ଦ୍ୱାରା । ୪ । ଦଳ ହେବା ଓ ଗଛପତ୍ର ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା । ୫ । ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ନର୍ଦ୍ଦମା, ପାଇଖାନା ପାଣି ବହିଆସି ସେଥିରେ ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା । ୬ । ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଓ ମୂତିବା ଦ୍ୱାରା । ୭ । ବର୍ଷା ସମୟରେ ଘରପାଖରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିଆସି ସେଥିରେ ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ପୋଖରୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର—୩ । ଦୂଷିତବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ଅପଦ ଘଟେ ?

ଉ—ଦୂଷିତବାୟୁ ସେବନକଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଟାଇଫଏଡ଼, ନିମୋନିଆ, ଶ୍ୱାସ ନାଳୀରେ ଘା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ ବାନ୍ତି ମାଡ଼େ, ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦେହ ଅଳସୁଆ ହୁଏ, ସବୁବେଳେ ଘୁମ ମାଡ଼େ, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏନାହିଁ ବା ବେଶୀ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୁଏ ।

ପ୍ର—୪ । ଘର ଓ ଗ୍ରାମର ବାୟୁ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ?

ଉ—୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟର ୧ମ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ।

ପ୍ର—୫ । ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଯେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ତାହା ଭାଗ୍ୟ ନା ନିଜ ଦୋଷରୁ ?

ଉ—ଯେଉଁମାନେ ଭାଗ୍ୟ ଦୋଷରୁ ରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତ । ନିଜେ ୧ମ ଅଧ୍ୟାୟର ୩ୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଲେଖାଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ ନକଲେ ଯାବତୀୟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର—୬ । ଔଷଧ ଖାଇବା ଲୋକର କେଉଁ ବିଷୟ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ?

ଉ—ଔଷଧ ଖାଇବା ଲୋକର ସର୍ବଦା ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରିବା ଉଚିତ । ଥରେ ମାତ୍ର ଔଷଧ ଖାଇ ଖାଇ ରୋଗ ଭଲ ହେଉନାହିଁ ବୋଲି ଅସ୍ଥିର ହୋଇ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ଆଦେଶ ଅନୁସାରେ ନିୟମିତରୂପେ ଔଷଧ ସେବନ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଅନ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ନାହିଁ । ସବୁ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

୧୧ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର କଣ ଏବଂ ଏ ଜ୍ୱରର ଚିହ୍ନ କିପରି?

ଉ—ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ପାଳିଜ୍ୱର । ଏ ଜ୍ୱର ସବୁବେଳେ ଦେହରେ ନ ଥାଏ, ସମୟରେ ହୁଏ । ଏ ଜ୍ୱର ଆସିଲା ବେଳେ ବେଶୀ ଶୀତ କରେ, ମୁହଁ ଲାଲ ହୁଏ, ବାନ୍ତି ବା ଝାଡ଼ା ହୁଏ; କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବହି ଜ୍ୱରଟା ଛାଡ଼ିଯାଏ । କିଛିଦିନ ଏହି ଜ୍ୱର ଭୋଗିଲେ ଦେହ ସରୁ,

ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ମଳିନ ମୁଖ, ଗାଲ ପଶିଯିବା, ହାତ, ଗୋଡ଼ ଫୁଲିବା ପେଟ ବଡ଼ ହେବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ର—ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱରର ମୂଳ କାରଣ କଣ ?

ଉ—କ୍ଷୁଦ୍ର ଜାତୀୟ ଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗରେ ମୂଳ କାରଣ ଅଟନ୍ତି ।

ପ୍ର—କ୍ଷୁଦ୍ର ଜାତୀୟ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରଥମେ କେଉଁଠି ଥାନ୍ତି ? ତାହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହକୁ କିପରି ଅସନ୍ତି ?

ଉ—ଏମାନେ ପ୍ରଥମେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗୀର ରକ୍ତ କଣିକାରେ ଥାନ୍ତି । ମଶାମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ଅସି ବସ୍ତୃତ ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ପ୍ର—କେଉଁ ମଶା କିପରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ସେ ରୋଗର ବିଜାଣୁ ଅଣନ୍ତି ?

ଉ—ସବୁ ମଶା ତାହା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନୋଫେଲିସ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ମଶା ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରୁ ମ୍ୟାଲେରିଆର ଜୀବାଣୁ ଅଣି ଆମକୁ କାମୁଡ଼ି ଆମ ରକ୍ତରେ ତାକୁ ମିଶାଇ ଦଅନ୍ତି । ସେହି ଜୀବାଣୁବଂଶ କ୍ରମ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଆମ ଶରୀରଯାକ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଶେଷରେ ଜ୍ୱର ହୁଏ ।

ପ୍ର—ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ଯେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୁଏ ଏହାର ପ୍ରମାଣ କଣ ?

ଉ—ଥରେ ୨ଜଣ ଡାକ୍ତର ଇଟାଲିରେ ଯେଉଁଠି ବେଶୀ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୁଏ ସେଇଠି ରହିଲେ । ଯେପରି ତାଙ୍କୁ ଅବେୀ ମଶା ନ କାମୁଡ଼େ ସେଥିପାଇଁ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ଦେଖିଲେ ସେ ଦୁହିଙ୍କୁ ମୋଟେ ସେ ଜ୍ୱର ହେଲା ନାହିଁ । ଆଉ ସବୁ ଯାହାଙ୍କୁ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲା ସେମାନେ ଜର ଭୋଗିଲେ । ଇଂଲଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କ ପୁଅକୁ ଉକ୍ତ ମଶା ଦ୍ୱାରା କାମୁଡ଼ାଇ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ ମଶାହିଁ ମ୍ୟାଲେରିଆର ମୂଳ କାରଣ

ପ୍ର—ଏବେ ମଶା ଅଛନ୍ତି, ଅମୁକ ମଶା ଅନୋଫେଲସ୍, ସେହି ମଶା ଯେ ରୋଗର କାରଣ, ଚହ୍ନିବ କପର ?

ଉ—ସାଧାରଣ ମଶାଙ୍କର ଡେଣା ସ୍ୱଚ୍ଛ । ସେମାନେ କାନ୍ଥରେ ବସିଲେ ସମାନ୍ତର ଭାବରେ ବସନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଉମ୍ଭ ବାଠୁଆ ଆକାରରେ କଳା କଳା ହୋଇ ପାଣିରେ ଭାସୁଥାନ୍ତି । ଅନୋଫେଲସ ମଶାର ଡେଣା ଛିପି ଛିପିକିଆ । ଏମାନଙ୍କ ଉମ୍ଭ ଡଙ୍ଗପର ଲମ୍ବା ।

ପ୍ର—ମଶା କେଉଁଠାରୁ ଆସନ୍ତି ?

ଉ—ପଚ୍ଚା, ମଇଳା ପାଣିରେ ମଶା ଜାତ ହୁଅନ୍ତି । ମାଈ ମଶା ପାଣି ଉପରେ ଅଣ୍ଡା ଦିଏ । ସେହି ଅଣ୍ଡାଭିତରୁ ପୋକପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୀବ ବାହାରି ପାଣିରେ ପହଁରନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୧୦ ଦିନ ଭିତରେ ମଶାରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—କି ଉପାୟ କଲେ ମଶା ଜାତ ହେବେ ନାହିଁ ?

ଉ—ଘର ପାଖେ ଗାଡ଼ିଆ ଭଙ୍ଗା ପାତ୍ର ରହିବ ନାହିଁ । ଏଠିସେଠି ପାଣି ଢାଳି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ କରିବ ନାହିଁ । ଅବ୍ୟବହୃତ କୂଅ ପୋଖରୀ ପୋତି ପକାଇବ । ଅଗଣା ଓ ରାସ୍ତାରେ ପାଣି ଯେପରି ଜମା ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଉପାୟ କର । ଗାଡ଼ିଆ ପାଣିରେ ୧୦ ଦିନରେ ଥରେ କିରାସିନି ଢାଳିଦେବ । ଏପରି କଲେ ମଶାଛୁଆ ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ ମଶା ସେଠି ଉମ୍ଭ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଅଗଷ୍ଟଠାରୁ ନଭେମ୍ବର ମାସ ଭିତରେ କାହିଁକି ବେଶି ମେଲେରିଆ ଜର ହୁଏ ?

ଉ—ଏହି ମାସମାନଙ୍କରେ ସବୁଆଡ଼େ ପାଣି ଜମାହୋଇ ଥାଏ । ବେଶି ବର୍ଷା ହୁଏ । ବାଟ ଘାଟ ସବୁଆଡ଼େ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏ ମାସରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ମଶା ବେଶି ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜର ଅତି ପ୍ରବଳ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ କଣ ମେଲେରିଆ ଜର ହୁଏ ?

ଉ—ନା, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଶା ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ବୀଜ ଦେହ ଭିତରକୁ ନ ଯାଉଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁ ପଛେ ଅଦୌ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜର ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରମାଣ ସ୍ୱରୂପ ବୁଝ ଇଂଲଣ୍ଡ ଥଣ୍ଡା ପ୍ରଧାନ ଦେଶ । କିନ୍ତୁ ସେଠି ମଶା ନ ଥିବାରୁ ଅଦୌ ମେଲେରିଆ ନାହିଁ । ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଆମକୁ ଯେ ସେ ଜର ଅସେ ତାହାର କାରଣ ଜରର ବୀଜ ଅଗରୁ ଆମର ରକ୍ତଭିତରେ ଥାଏ ।ସେ ସେଠି ଶୋଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅମେ ତାହା ଜାଣି ନ ଥାଉଁ । ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ରକ୍ତ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସେ ଜୀବାଣୁ ବାହାର ଶରୀର ଯାଇ ବ୍ୟାପିଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଜର ଅସେ, କିନ୍ତୁ ଥଣ୍ଡା ଜରର କାରଣ ନୁହେ ।

ପ୍ର—ଯେବେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ମଶା କାମୁଡ଼ି ସୁସ୍ଥ ମଣିଷକୁ କାମୁଡ଼େ, ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ସେ ଜର ହେବ କି ?

ଉ—ନା, ମଶା ହଠାତ୍ ସେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁକୁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ପୂରାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ସେ ଜୀବାଣୁ ମଶା ଦେହରେ ଶତ ଶତ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏପରି ହେବାକୁ ୮।୧୦ ଦିନ ଲାଗେ । ତା ପରେ ସେ ମଶା ଯାହାକୁ କାମୁଡ଼ିବ ତା'ଠିକି ସେ ଜୀବାଣୁ ଯିବ । ତାକୁ ଜର ହେବ ।

ପ୍ର—ଜରର ବୀଜାଣୁ ରକ୍ତରେ ପଶୁ ପଶୁ ଜର ହେବ କି ?

ଉ—ନାହିଁ, ପ୍ରଥମତଃ ଏ ବୀଜାଣୁମାନେ ରକ୍ତରେ ଶତ ଶତ ହୋଇ ବଢ଼ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ରକ୍ତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ରକ୍ତରେ ଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଜୀବାଣୁ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହୁଏ । ସେମାନେ ଜିତିଲେ ଜର ହୁଏ । ଏପରି ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ୨୦।୨୧ ଦିନ ଯାଏ ।

ପ୍ର—ମ୍ୟାଲେରିଆର ବିସ୍ତୃତି କିପରି ବନ୍ଦ କରାଯିବ ?

ଉ—ଆଗରେ ଲେଖାଥିବା ମଶା ଜାତ ନ ହେବା ଉପାୟମାନ କରିବ । ଶୋଇଲାବେଳେ ମଶାରି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଘରେ ଝୁଣା, ଗନ୍ଧକ, ହଳଦୀ, ନିମ୍ବପତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଧୂଆଁ ଦେବ, କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।



୧୨ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ ପ୍ରଥମେ କିପରି ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲା ଏବଂ ତାହାର ନାମ ଏପରି କାହିଁକି ହେଲା ?

ଉ—ସାହାଜାହାନ ଦିଲ୍ଲୀର ସମ୍ରାଟ ଥିଲାବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ପେରୁ ପ୍ରଦେଶରେ କାଉଣ୍ଟ ଅଫ୍ ସିନ୍‌କୋନ୍ ଶାସନକର୍ତ୍ତା ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଡନଲୁଇ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଥିଲେ । ଥରେ ଏହି ଡନ୍‌ଲୁଇଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ମ୍ୟାଲେରିଆଜ୍ୱର ହେଲା । ସେହି ଗାଁର କେତେଲୋକ ବଣରୁ ଗୋଟିଏ ଗଛ ଆଣି ତାହାର ଛେଲିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଡନଲୁଇଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ । ସେଥିରେ ଡନଲୁଇଙ୍କ ଜ୍ୱର କମିଗଲା । କିଛିଦିନ ଯାଇଛି କି କାଉଣ୍ଟସିନ୍‌ଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ସେହି ଜ୍ୱରରେ ପଡ଼ିଲେ । ସେ ଜର ଆଉ କେହି ଭଲକରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଡନଲୁଇ ଏ କଥା ଜାଣି ସେହି ଛେଲିରୁ କେତେକ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ତାଙ୍କ ଜର ଛଡ଼ାଇଦେଲେ । ସେହି ଶାସନକର୍ତ୍ତା ବିଲାତକୁ ଫେରିଲା ବେଳେ ସଙ୍ଗରେ ସେ ଗଛରୁ କିଛି ଆଣିଥିଲେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ନାଁ ଅନୁସାରେ ସେ ଗଛର ନାଁ ସିନ୍‌କୋନ ହେଲା । ଏ ଔଷଧ ନାଁ କୁଇନାଇନ୍ ହେଲା ।

୧୩ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

କୁଇନାଇନର ବ୍ୟବହାର—

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ ଦ୍ୱାରା କପର ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜର ଭଲ ହୁଏ ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇଲେ ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ରକ୍ତକୁ ଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଯେଉଁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ମାରି ପକାଏ । ତେଣୁ ଜର ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର—ଥରେ ମାତ୍ର କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇଲେ ଜର ଛାଡ଼ିଯାଏ ତ ?

ଉ—ଥରକେ ଜର ଛାଡ଼ି ଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ପୁଣି ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଏକାପାଳେ କୁଇନାଇନ୍‌ରେ ଜରର ବୀଜାଣୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ରକ୍ତରେ ରହିଯାନ୍ତି । ପୁଣି ସେଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ି ଜର ଜାତ କରନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଜର ଛଡ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ସପ୍ତାହଯାଏ କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।

ପ୍ର—କେଉଁମାନେ କେତେ ପରିମାଣରେ କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ?

ଉ—ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଦିନକେ ୩ଥର କରି ଗୋଟାଏ ଲେଖାଁ ବଟିକା ଖାଇବେ । ଏହିପରି ୨ସପ୍ତାହ ଯିବ । ତା ପରେ ୪ସପ୍ତାହଯାଏ ସପ୍ତାହରେ ୨ଦିନ ୨ଟା ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବେ । ୫ଠାରୁ ୧୦ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଥର ଦିଆଯିବ । ୩ଠାରୁ ୪ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକାରୁ ଅଧେ ଲେଖାଏଁ ଦିଆଯିବ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ କେବଳ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକାରୁ ଅଧେ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ଦିଆଯିବ;

ପ୍ର—ଦିନର କେଉଁ ସମୟରେ କୁଇନାଇନ୍ ଖିଆଯିବ ?

ଉ—ଦିନକୁ ୩ଟା କରି ଖାଇଲାବେଳେ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ, ଦ୍ୱିପହରରେ ଗୋଟିଏ ଏବଂ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଟା କରି ଖାଇଲାବେଳେ ରାତିରେ ୨ଟାଯାକ ଖାଇବ । ଭାତ ଖାଇବାପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଏହି ବଟିକା ଖିଆଯିବ ।

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ାକାରକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ କି ?

ଉ—ହଁ, ଏପରି କଲେ ପେଟ ପରିଷ୍କାର ରହେ, ଔଷଧ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇଲେ ପଥ୍ୟ କଣ କରାଯିବ ?

ଉ—ପ୍ରତିଦିନ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ । ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଦୁଧ କିମ୍ବା ଘୋଳଦହି ଏ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ମାଛ କିମ୍ବା ଖଟା ଖିଆଯିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଜର ଥିଲାବେଳେ କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କି ?

ଉ—ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜର ହୋଇଥିଲେ କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନ କରି କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଜର-ବେଳେ କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇଲେ ଜର ଛାଡ଼େ ନାହିଁ ସେମାନେ ଭୁଲ ବୁଝନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଜର ଅଦୌ ନ ହେବାକୁ କଣ କରିବ ?

ଉ—ଅଗଷ୍ଟ, ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ଅକ୍ଟୋବର ଓ ନଭେମ୍ବର ମାସରେ ସପ୍ତାହରେ ୨ଦିନ କରି କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇଲେ ଜର କରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଲୋକେ ଯେ କହନ୍ତି କୁଇନାଇନ୍ ଗରମ, ଏହା ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ଓ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଏ, ଏହା କଣ ସତ ?

ଉ—ନା, ଆଦୌ ସତ ନୁହେଁ । ଯଦି ବା ସେ ଗରମ, ତେବେ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ଏହା ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଔଷଧ । କେବଳ ଟିକିଏ ଗରମ ବୋଲି ଲୋକେ ଡରନ୍ତି, କହନ୍ତି ତାକୁ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଶକ୍ତି ଚାଲିଯିବ । କିନ୍ତୁ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଲୋକଙ୍କୁ ବଳିଷ୍ଠ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ବର୍ଷକେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱରରେ ମରିବା ଲୋକସଂଖ୍ୟା କେତେ ?

ଉ—ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏଥିରେ ମରନ୍ତି ।

୧୪ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ଲେଗ

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ କଣ ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି କିପରି ହୁଏ ?

ଉ—ଏହା ଗୋଟିଏ ମୂଷା ରୋଗ । ଏ ରୋଗ ପ୍ରଥମେ ମୂଷାକୁ ହୁଏ । ରୋଗରେ ମୂଷା ମରିଗଲେ ତାହାର ଜୀବାଣୁ ଚର୍ମ, ମୁଖ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ବାଟେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଯାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଜାତ କରାଏ ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ଯେ ମୂଷାର ରୋଗ, ମୂଷାଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟଠିକି ଯାଏ, ଏହାର ପ୍ରମାଣ କଣ ?

ଉ—ଏ କଥା ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖା ଅଛି । ଅଳ୍ପମଧ୍ୟ ବହୁବର୍ଷ ତଳେ ଗୋଟିଏ ଦେଶରେ ଏହି ରୋଗରେ ବହୁତ ଲୋକ ମରୁଥିଲେ । ସେ ଦେଶର ଖଲିଫା ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଯାନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ତାହାର ପ୍ରତିବଧାନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ମାଗିଲେ । ସେ ଯାନ୍ତ୍ରୀ ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ପାଞ୍ଚି ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ମୂଷାଙ୍କ ଦେହରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚିରି ସେଥିରେ ଯଥା ମାପିକେ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ହୀରା ପୂରାଇ ଦେଲେ । ସେ କଟା ସ୍ଥାନ ଶୁଖିଯିବାରୁ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ଛାଡିଦେଲେ । ପରେ ଦେଶରେ ଢେଣ୍ଡରା ଦେଲେ—ମୂଷାଙ୍କ ଦେହରେ ହୀରା-ଖଣ୍ଡମାନ ରଖା ଯାଇଛି । ଯେ ଇଚ୍ଛା କରିବ ସେ ମୂଷାଙ୍କୁ ମାରି ହୀରାଖଣ୍ଡମାନ ନେଇପାରେ, ସେଥିରେ କାହାରି ଦାବି ନାହିଁ । ଏ କଥା ଶୁଣି କି ଧନୀ କି ଦରିଦ୍ର ଯେ ଯେଉଁଠି ଥିଲେ ସମସ୍ତେ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ବାହାରି ମାରି ପକାଇଲେ । କେହି କେହି ହୀରା ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ପାଇବାରୁ ସେମାନେ ଅତି ଉତ୍ସାହରେ ମୂଷାଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏପରି ହେଲା ଯେ, ୧୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବୁଢ଼ା ମୂଷା ରହିଲେ ନାହିଁ । ସତକୁ ସତ ସେହି ଦିନଠାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଆଉ ସେ ଦେଶରେ ଅଦୌ ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ରହିଲା ନାହିଁ ।

୧୫ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ମୂଷାଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟ କିପରି ପ୍ଲେଗରୋଗ ପାଏ ?

ଉ—ଯେଉଁ ମୂଷାକୁ ପ୍ଲେଗ ଧରେ ତା ରକ୍ତରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ଲେଗର ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ମୂଷା ଦେହରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ଶିଙ୍କ ପୋକ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ରକ୍ତ ଶୋଷିଲାବେଳେ ରକ୍ତ-

ସ୍ଥିତ ବୀଜାଣୁକୁ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ମୂଷା ମରିଯାନ୍ତି ଶିଶୁପୋକ ଆଉ ମୂଷା ନ ପାଇ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି, ଅଣିଥିବା ପ୍ଲେଗ ବୀଜାଣୁକୁ ତାଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଶେଷରେ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ସେ ରୋଗ ଧରେ ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମୂଷା ଗାତରେ ନ ମରି ପଦାରେ କାହିଁକି ମରେ ?

ଉ—ମୂଷାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ଅଛି । ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ତାହାକୁ ପ୍ଲେଗ ହେବାର ଦେଖନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ନିଜକୁ କାଳେ ଧରିବ, ଏ ଭୟରେ ରୋଗୀ ମୂଷାକୁ ପଦାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ଲେଗ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମୂଷା ପଦାରେ ପଡ଼ି ମରେ ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମରୁ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାମକୁ କିପରି ବ୍ୟାପିଯାଏ ?

ଉ—ପ୍ଲେଗ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମରୁ କୌଣସି ଲୋକ ପ୍ଲେଗ ନ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମକୁ ଗଲେ ତାହାର ଲୁଗାପଟା ଏବଂ ବିଛଣା-ପତ୍ରରେ ପ୍ଲେଗର ପୋକ ଲାଗି ଚାଲିଯାନ୍ତି । ସେ ଲୋକ ଯେଉଁଠି ରହେ ତା ଲୁଗା ଓ ବିଛଣାରୁ ପୋକଯାକ ବାହାରି ସେ ସ୍ଥାନର ମୂଷାଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ତଦ୍ଵାରା ମୂଷାଙ୍କୁ ରୋଗ ହୁଏ । କ୍ରମେ ମୂଷାଯାକ ସେ ରୋଗରେ ମରିଗଲେ ପୋକଯାକ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ସେ ରୋଗ ଧରେ । ଏହିପରି ଗ୍ରାମରୁ ଗ୍ରାମାନ୍ତର ସେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଏ ।

୧୬ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—କି ଉପାୟ କଲେ ଲୋକମାନେ ପ୍ଲେଗରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ

ଉ - ୧—ପ୍ଲେଗ ମୂଷାଙ୍କ ରୋଗ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରାମରେ ଆଦୌ ମୂଷା ରହିବା ନାହିଁ ।

୨—ପ୍ଳେଗ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମକୁ ଯିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେ ଗ୍ରାମରୁ କୌଣସି ଜିନିଷପତ୍ର ଆଣିବ ନାହିଁ ।

୩—ଗ୍ରାମରେ ପ୍ଳେଗ ଲାଗିବାର ଉପକ୍ରମ ହେଲେ ଗ୍ରାମ ଛାଡ଼ି ପଦାରେ ରହିବ । ମୂଷାମାନେ ମରି ସାରି ପ୍ଳେଗ କମିଗଲେ ଗ୍ରାମକୁ ଆସିବ ।

୪—ପ୍ଳେଗ ହେଲେ ପ୍ଳେଗଟିକା ସମସ୍ତଙ୍କର ନେବା ଉଚିତ; ପ୍ଳେଗ ରୋଗୀର ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର—କି କାରଣରୁ ଘରେ ମୂଷା ହୁଅନ୍ତି ?

ଉ—ଯେଉଁ ଘରେ ଧାନ, ଚାଉଳ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ୟ ଅଯତ୍ନରେ ଥାଏ, ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଖଣ୍ଡ୨ ହୋଇ ଘରଯାକ ପଡ଼ିଥାଏ, ଘରଯାକ ଅଳିଆ ମଳିଆ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଘରେ ମୂଷା ହୁଅନ୍ତି । କାରଣ ସେଠାରେ ମୂଷା ଖାଇବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶସ୍ୟ ଓ ରହିବାକୁ ଅଳିଆଗଦା ପାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଘରେ ମୂଷା ରହିଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ଧାନ, ଚାଉଳ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ୟ ଖାଇପାନ୍ତି । ଲୁଗା ପଟା,ପେଡ଼ ପେଟରି ପ୍ରଭୃତି ଜିନିଷମାନ କାଟି ପକାନ୍ତି । ଅସାଧ ପ୍ଳେଗ ରୋଗକୁ ଘରକୁ ଆଣନ୍ତି ।

ପ୍ର—ମୂଷାମାନଙ୍କୁ କିପରି ଘରୁ ତଡ଼ା ଯାଇପାରେ ?

ଉ—ଯନ୍ତାରେ ଧରି ମାରିପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓ ବିଷ ଦେଇ ମାରି ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ଘରୁ ମୂଷାଙ୍କୁ ତଡ଼ା ଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର—କିପରି ମୂଷାଙ୍କୁ ବିଷ ଦେଇ ମାରିବ ?

ଉ—ଦିଆସିଲି କାଠି ଅଗରେ ଯେଉଁ ବାରୁଦ ଥାଏ, ତାକୁ ଛାଞ୍ଚି ନେଇ ଅଟା ଏବଂ ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଳେଇବ କିମ୍ବା ବଜାରରେ ମିଳୁଥିଲେ ଟିନ ଡବାର ବିଷ ନେଇ ଅଟା, ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଳେଇ ଗୋଟିଏ୨ ଲଡ଼ୁ କରିବ । ସେ ଲଡ଼ୁକୁ ମୂଷାଙ୍କ ଗାତ ପାଖରେ ରଖିବ । ତାକୁ ମୂଷା ଖାଇ ମରିଯିବେ । ଘରେ ପିଲାଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଯେପରି ସେ ଲଡ଼ୁ ନ ଖାନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସାବଧାନ ।

ପ୍ର—ବିଷ ଖାଇ ମୂଷାଯାକ ମରିଗଲେ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ପୋକ ଅସି ତ ଆମକୁ କାମୁଡ଼ିବେ । ସେଥିରେ ଆମର କ୍ଷତି ନାହିଁ ?

ଉ—ନା ତଦ୍ୱାରା ଆମର କ୍ଷତି ନାହିଁ । କେବଳ ପ୍ଲେଗରୋଗରେ ମଲା ମୂଷାଦେହର ପୋକ ଆମକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ ପ୍ଲେଗ ହୁଏ; ବିଷ ଖାଇ ମରିବା ମୂଷା ଦେହରେ ପୋକ କାମୁଡ଼ିଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ପ୍ରତିବର୍ଷ ଶୀତକାଳରେ କାହିଁକି ପ୍ଲେଗ ହୁଏ ?

ଉ—ଅନ୍ୟ ଋତୁରେ ପ୍ଲେଗରେ ଜୀବାଣୁ ଗୁପ୍ତଭାବରେ ଥାନ୍ତି । ଶୀତ ଋତୁ ହେଲାକ୍ଷଣି ବାହାରନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ଲେଗ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ମୂଷାକୁ କେବେ ବିଷ ଦେଲେ ଭଲ ହେବ ?

ଉ—ଶୀତ ଆରମ୍ଭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ବସନ୍ତ ଆରମ୍ଭ ଫେବୃୟାରୀ ମାସରେ ମୂଷାଙ୍କୁ ବିଷ ଦେଲେ ଭଲ ହେବ ?

ପ୍ର—ଆଗରେ ଯେ କୁହାଗଲା, ପ୍ଲେଗ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମର ଲୋକ ପ୍ଲେଗ ନ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମକୁ ଯିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ଅତିଥି-ସତ୍କାର ହେବ କିପରି ?

ଉ—ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କର ସେଥିପାଇଁ ପଦାରେ କେତେକ ଘର କରିଥିବା ଉଚିତ। କୌଣସି ଅତିଥି ଅଭ୍ୟାଗତ ପ୍ଲେଗ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମରୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ସେଠାରେ ୫।୬ ଦିନ ରଖି ତାଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ଖରାରେ ପକାଇ ପ୍ଲେଗ ବୀଜାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ଘରକୁ ନେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସତ୍କାର କରିବ।

ପ୍ର—ନିଜଗାଁରେ ମୂଷାଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ଲେଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବ କିପରି ?

ଉ—ସେପରି ଦେଖାଗଲେ ଗ୍ରାମ ଛାଡ଼ି ପଦାରେ ରହିବ। ଘରେ ରହିଲେ ମୂଷାଙ୍କ ଦେହରୁ ପୋକ ଯାଇ ନିଜକୁ କାମୁଡ଼ିବେ ସେଥିରେ ନିଜକୁ ପ୍ଲେଗ ଧରିବ।

ପ୍ର—ଘର ଦ୍ୱାର ଛାଡ଼ି ପଦାରେ ରହିଲେ ତ ଅତି କଷ୍ଟ ହେବ। ତେବେ କେତେ ଦିନଯାଏ ପଦାରେ ରହିବ ?

ଉ—ପ୍ଲେଗରେ ପଡ଼ି କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିବାଠାରୁ ପଦାରେ ରହି ଖାଇବା ପିଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ପାଇବା କୋଟିଗୁଣେ ଭଲ। ପ୍ଲେଗରେ ଛଟପଟ ହୋଇ ଜୀବନ ହରାଇବାକୁ ହୁଏ, ଏଥିରେ କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ ସେଥିନିମିତ୍ତ ପଦାରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ଦିନ ଯାଏ ରହିବ କିନ୍ତୁ ୨ମାସ ଯାଏ ପଦାରେ ରହିବା ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ଓ ନିରାପଦ।

ପ୍ର—ଯେଉଁ ଘରେ ପ୍ଲେଗ ଲାଗିଥିବ ସେ ଘର କିପରି ପରିଷ୍କାର କରିବ ?

ଉ—ଘରେ ନିଆଁ ଜାଳି, କୋଣ, କାନ୍ଥ, ଫାଟ, କଣମାନଙ୍କରେ ଜଳନ୍ତା ଅଙ୍ଗାର ପକାଇ ନିମ୍ବପତ୍ରରେ ଧୂଆଁ ଦେଇ ପୋକଙ୍କୁ ମାରିଦେବ। ତାପରେ ମୂଷାଗାତ ବନ୍ଦ କରି ଚଟାଣ ଓ କାନ୍ଥ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲିପିଦେବ। ଏପରି କଲେ ଘରୁ ପ୍ଲେଗ ପୋକ

ମରିଯିବେ । ଘର ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ଟିକା ନେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ କି ?

ଉ—ଟିକା ନେଲେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଏ ଟିକା ନେଲେ ଆଖିକୁ ଦିଶେ ନାହିଁ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ସେମାନେ ମୂର୍ଖ, ଭୁଲ୍ ବୁଝିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ରୋଗୀର କିପରି ଭାବରେ ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା କରିବ ?

ଉ—ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାରରେ ଅବରୋଧ ରଖିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଲା ଯାଗାରେ ଯେଉଁଠିକି ଯଥେଷ୍ଟ ଆଲୁଅ ଓ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଆସୁଥିବ ସେହିଠାରେ ଶୁଆଇବ । ସେମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ବିଛଣାରେ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ଏ ପାଖ ସେପାଖ ହୋଇ ଛଟପଟ ହେଲେ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମରିଯିବେ । ସେମାନେ ଯେପରି ବଳିଷ୍ଠ ରହିବେ ସେଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଧ ଓ ସୁରୁଆ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଭଲ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୧୭ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଜଣକୁ ହଇଜା ହେଉଛି ଜାଣିବ କିପରି ?

ଉ—ହଇଜା ହେଲେ ଘନ ଘନ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଝାଡ଼ାର ବର୍ଣ୍ଣ ପେଜ ବା ଫେଣପରି ଦେଖାଯାଏ । ଝାଡ଼ା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ନାକ ଉଚ୍ଚ ଦେଖାଯାଏ, ଗାଲ ପଶିଯାଏ, ପେଟ ପଶିଯାଏ, ଶରୀର ବିବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ହେମାଳ ହୋଇ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ରୁ ଶିରାମାନ ଉଠେ ।

ପ୍ର—ହଇଜାର କାରଣ କଣ ?

ଉ—ହଇଜାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଏହି କମା [,] ପରି ଏକ ପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ । ସେହି ବୀଜାଣୁ ଖରାପ ପାଣି, ଖରାପ ଦୁଧ, ପଚା ଓ କଞ୍ଚା ଫଳ ଏବଂ ଦୂଷିତ ବାୟୁରେ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେ ସେହି ଖରାପ ପାଣି, ଖରାପ ଦୁଧ, କଞ୍ଚା ପଚା ଫଳ ଖାନ୍ତି ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେହିମାନଙ୍କୁ ହଇଜା ଧରେ ।

ପ୍ର- ହଇଜା ଯେପରି ନ ବ୍ୟାପେ ସେଥିପାଇଁ କଣ କରିବ ?

ଉ—ହଇଜା ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତିକୁ ଗୋଟାଏ କୁଣ୍ଡରେ ନେଇ ଯାଇ ଗ୍ରାମଠାରୁ ଦୂରରେ ମୋଡି କିମ୍ବା ପୋତି ପକାଇବ । ଏ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ଯେପରି କୌଣସି କୂଅ, ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ନଦୀର ପିଇବା ପାଣି ନିକଟରେ ପୋତା ନ ହୁଏ । ରୋଗୀ-ଘରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ବ୍ୟବହୃତ ବିଛଣା କିମ୍ବା ଲୁଗାପଟାକୁ ପୋଡ଼ି ପକାଇବ କିମ୍ବା ବୀଜାଣୁ ନାଶକ ଔଷଧରେ ଧୋଇ ଦେବ । ରୋଗୀର ଯେଉଁମାନେ ସେବା କରୁଥିବେ ସେମାନେ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବେ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ହାତ ଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଖାଇବ । ରୋଗୀର ବ୍ୟବହୃତ ବାସନ-କୁସନକୁ ଗରମପାଣିରେ ଧୋଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଯେଉଁ କୂଅରେ ତାର ବ୍ୟବହୃତ ଥାଳ କିମ୍ବା ଗଡ଼ୁ ବୁଡ଼ିଥିବ ସେଥିରେ ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଔଷଧ ପକାଇ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ; ଖାଲି ପେଟରେ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଯିବ ନାହିଁ । ହଇଜା ଲାଗିଲା-ବେଳେ ଘରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ପକାଇ ଦେବ । ବଜାରରୁ ପଚା ସଢ଼ା, ପରିବା ପତ୍ର ଆଣିବ ନାହିଁ । ଯାହା ଖାଇବ ପିଇବ ତାକୁ ଗରମ କରି ସିଝି କରି ଖାଇବ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ-ଦ୍ରବ୍ୟରେ ମାଛି ବସାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଗୁହ୍ମପାଇ ଓ ବାସି

ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଦୌ ଖାଇବ ନାହିଁ, ଗୃହରେ ରଖିବ ନାହିଁ ଅମ୍ଳ, ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ, ହଇଜା ଟିକା ନେବ । ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇ ଗଲେ ତାର ଘର ଚୂନାରେ ଗୁରୁଅଡ଼େ ନିଆଁ ଜାଳିବ କିମ୍ବା ଜଳନ୍ତା ଅଙ୍ଗାର ପକାଇବ । ସେ ଘରର କାନ୍ଥ ଓ ଚଟାଣ ପ୍ରଭୃତ ଲିପି ପରିଷ୍କାର କରାଯିବ ।

ପ୍ର—ହଇଜା ଲାଗିବା ସମୟରେ କୂଅ ପାଣି କିପରି ପରିଷ୍କାର ରଖାଯିବ ।

ଉ—କୂଅପାଣିରେ ପଟାଶ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଔଷଧ ପକାଇବ । କୂଅ ପାଣି ଲାଲ ହେବାଯାଏ ସେଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପଟାଶ ପକାଇବ । କୂଅରୁ ଯେ ଇଚ୍ଛା ସେ ଅସି ଯେଉଁ। ଡୋଲ, ମାଠିଆ ପ୍ରଭୃତି ବୁଡ଼ାଇ ପାଣି ନେବେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଲୋକ ନିଯୁକ୍ତ ହେବ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି କାଢ଼ି ଯୋଗାଇବ । କୂଅ ନିକଟରେ କେହି ଅସନା ଲୁଗାପଠା ଧୋଇ କରିବେ ନାହିଁ ।

୧୮ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ହଇଜା ମଲୁର ଲୁଗାପଟା ବିଷୟ କଣ ହେବ ?

ଉ—ହଇଜା ମଲୁର ଲୁଗାପଠା ପୋଡ଼ା ହେବ । ଯଦି ସେ ଗରିବ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଲୁଗାପଟା ବହୁମୂଲ୍ୟର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଜୀବାଣୁନାଶ ଔଷଧରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ବାରମ୍ବାର ଶୁଖାଇ ପରିଷ୍କାର କରାଯିବ । ତାକୁ କୌଣସି ମତେ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କୂଅ ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ନଦୀରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ସେପରି କଲେ ସେ ଲୁଗାରେ ଲାଗିଥିବା ହଇଜାର ଜୀବାଣୁ ପାଣିରେ ମିଶନ୍ତି । ସେ ପାଣିକୁ ଯେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ସେ ହଇଜାରେ ପଡ଼ିବ ।

୧୯ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ହଇଜାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ କିପରି ?

ଉ—ଅତିସାର ବା ଅତିରିକ୍ତ ଝାଡ଼ାରୁ ହଇଜା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଯେପରି ଅତିସାର ନ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ସାବଧାନ ହେଲେ ହଇଜାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ।

ପ୍ର—କେଉଁ କାରଣରୁ ଅତିସାର ହୁଏ ?

ଉ—ଯେଉଁଠି ଅଳିଆ, ମାଛି, ଯେଉଁଠି ଦୂଷିତଜଳ ଓ କଞ୍ଚା, ପଚା ଫଳର ବ୍ୟବହାର, ସେଇଠି ଅତିସାର ବେଶି ହୁଏ । ଅତଏବ ଅଳିଆ, ମାଛି, ଦୂଷିତଜଳ, କଞ୍ଚା, ପଚାଫଳ ଅତିସାରର ମୂଳକାରଣ ।

ପ୍ର—ସହର ବା ଗ୍ରାମରେ ହଇଜା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ କଣ କରିବ ?

ଉ—୧—ଯେଉଁ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅତିସାର ହୁଏ ସେ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ ।

୨—କୂଅ, ଝର, ପୋଖରୀ ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁଠୁ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ ।

୩—ହଇଜା ମଳୁଠାରୁ ହଇଜା ଜୀବାଣୁ ଯେପରି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ବା ପିଇବା ପାଣିରେ ନ ମିଶେ, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କ ହେବ । ମାଛିମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ହଇଜା ଜୀବାଣୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ ।

ପ୍ର—ହଇଜା ମଳୁର କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରିବ ?

ଉ—ହଇଜା ମଳୁ ମନରେ ଯେପରି ଅଦୌ ଭୟ ଜାତ ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବ । ଯଥେଷ୍ଟ ଧୈର୍ଯ୍ୟଧରି ଡାକ୍ତରକବିରାଜଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ମଳୁକୁ ରଖିବ । ଅମ୍ଳ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ

ଦେବ । ମଳକୁ ହାଲୁକା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବ, ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆରାମରେ ରଖିବ । ଜ୍ୱର ଆରମ୍ଭ ହେଉଁ ହେଉଁ ଔଷଧ ଦେଇ ହଠାତ୍ ଜ୍ୱର ବନ୍ଦ କରାଇବ ନାହିଁ । ରୋଗୀକୁ ସର୍ବଦା ଗରମ ରଖିବ । ରୋଗୀର ପାଖ ଛାଡ଼ି କୁଆଡ଼େ ଯିବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଦୁଧ ଓ ଗ୍ଳୁକୋଜମଣ୍ଡ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ; ବରଫ ଚୁଷି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୨୦ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶରେ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଶ୍ରେଣୀର ?

ଉ—ଲାଜ ନ କରି ଘରେ, ଦୁଆରେ, ଗୁରୁଜନ ସମ୍ମୁଖରେ, ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗକରିବା, ଏଣେ ତେଣେ ଛେପ ଙ୍କାର, ସିଙ୍ଘାଣି, ପାନପିକ, ଖଣ୍ଡିଆ ପେଜ, ହୁକାର ପାଉଁଶ-ପ୍ରଭୃତି ପକାଇବା, ମଇଳା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା, ଅପରିଷ୍କାର ରହିବା, ନଖ ନ କାଟିବା, ମୁଣ୍ଡବାଳ ସଫା ନ ରଖିବା, ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ନ ରଖିବା, ଘରଦ୍ୱାର ନ ଓଳାଇବା, ରୋଗ ବସନ୍ତ କୁକୁରଘରଦ୍ୱାରେ ବୁଲିବା ପ୍ରଭୃତି ମନ୍ଦଅଭ୍ୟାସର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ପ୍ର—ମଳ ମୂତ୍ର କେଉଁଠାରେ କିପରି ତ୍ୟାଗ କରିବ ? ତା ନକଲେ କଣ କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମର ଶୁରିପାଖରେ ପ୍ରାୟ ବଡ ପଡ଼ିଆ ଥାଏ । ପଡ଼ିଆର ଦୂରକୁ ଯାଇ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ୨ ସେ ମଳମୂତ୍ରକୁ କେତେକ ଅଞ୍ଜୁଳି ଶୁଖିଲା ମାଟିରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ । ତାହା ନ କଲେ ସେଥିରୁ ସର୍ବଦା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରି ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିଦେବ । ମାଛିମାନେ ସେଥିରେ ବସି

ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଆଣି ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ତାକୁ ଖାଇଲେ ନାନା ରୋଗ ଜାତ ହେବ ।

ପ୍ର—ଏଠି ସେଠି ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ପ୍ରଭୃତି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ଛେପ ଖଙ୍କାର ଶୁଖିଗଲେ ଉକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶନ୍ତି । ସେ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଫଳରେ ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ହୁଏ । ଅଳ୍ପମଧ ଗୃହଳିଙ୍କ ବେଳେ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗି ଚୋଡ଼କୁ ଅପରିଷ୍କାର କରିଦିଏ ।

ପ୍ର—ନଖ ନ କାଟିଲେ, ଦାନ୍ତ ସଫା ନ ରଖିଲେ ଖରାପ କଣ ?

ଉ—ନଖ ନ କାଟିଲେ ନଖ ସନ୍ଧିରେ ମଇଳା ଲାଗି ରହେ । ସେ ମଇଳାରେ ଅନେକ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ମିଶି ପେଟକୁ ଯାଇ ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି; ସେହିପରି ଦାନ୍ତ ଭଲକରି ସଫା ନ କଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଯେଉଁ ମଇଳା ଲାଗିଥାଏ ସେ ଗୁଡ଼ାକ ପଚିଯାଏ । ପଚିବାରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ, ଦାନ୍ତମୂଳ ଖାଇଯାଏ । ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଘା ହୋଇ ପୂଜ ଯାଏ । ଫଳରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ି ଯାଏ । ଯାହା ଖାଅ ତାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଘାର ପୂଜ ରକ୍ତ ପେଟକୁ ଯାଇ ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ପ୍ର—ରୋଗା କୁକୁରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କି ଅପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ରୋଗା କୁକୁରମାନଙ୍କ ଦେହ ଟିକ୍‌ଙ୍କ, ମାଛିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣହୋଇ ଥାଏ । ସେମାନେ ଯେଉଁଠି ଟିକିଏ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ସେ ଟିଙ୍କ ଗୁଡ଼ାକ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ଅସି ତଳେ ଗୃହନ୍ତି । କେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଅସି ଆମ ଲୁଗା ପଟାରେ ଦେହରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଘା ହୋଇ ପୂଜରକ୍ତ ଯାଉଥାଏ । ସେମାନେ ସମୟ ସମୟରେ ପାଗଳ ହୋଇ ଗୋରୁ ଗାଈ ମଣିଷଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ି ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ କଣ

ଉ—ଏହା ଏକ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ । ଏ ରୋଗ ଯାହାକୁ ହୁଏ ସେ ସର୍ବଦା ଖୁଁ ଖୁଁ କାଶେ; କାଶ, ଖଙ୍କାର ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଦେହ ଶୁଖି ଯାଏ ଓ ରକ୍ତହୀନ ଦେଖାଯାଏ । ଅଣ୍ଟା ଲାଗିଲେ ଜର ହୁଏ । ରୋଗ ବଢ଼ିଗଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶର କାରଣ କଣ ?

ଉ —ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ । ଏମାନେ ଅନ୍ଧକାର, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ; ଅପରିଷ୍କାର ଘରେ ଜକାଜକି ହୋଇ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ରୋଗୀର ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ଥାନ୍ତି । ରୋଗୀ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇଲେ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଯାଇ ରେଣୁ ଆକାରରେ ବାୟୁରେ ମିଶିଯାନ୍ତି । ସେ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଉକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରକୁ ଯାଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ପ୍ରଥମେ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଉଇ କାଠ ଖାଇଗଲାପରି ସେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଖାଇ-ଯାଇ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ବ୍ୟାପେ କିପରି ?

ଉ—ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶର ଜୀବାଣୁ ଥିବା ଗାଈର ଦୁଧ ପିଇବାଦ୍ୱାରା, ରୋଗୀର କାଶ ଖଙ୍କାର ଶୁଖି ଧୂଳି ହୋଇ ନାକ ବା ପାଟିବାଟେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ମିଶିବା ଦ୍ୱାରା, ଉକ୍ତ ରୋଗୀର ଖାଇବା ପାତ୍ରରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଅନ୍ଧକାର; ନିର୍ମଳ-ବାୟୁଶୂନ୍ୟ, ଅପରିଷ୍କାର ଘରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଏ ।

ପ୍ର—କ୍ଷୟକାଶର ଔଷଧ କଣ ?

ଉ—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ । ତେଣୁ ରୋଗୀକୁ ରାତ୍ରି ନ ମାନି ଦିନରାତି ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବ । ତାହାର ଲଘୁପଥ୍ୟ, ବଳକାରୀ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗୀର ଶରୀରକୁ ଗରମ ରଖିବ, ତାଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନିର୍ମଳବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଆସୁଥିବା ଘରେ ବାସ କରିବାକୁ ଦେବ । ଶୁଶ୍ରୂଷା ଦେବ, ତାର ଛେପ ଖଙ୍କାରକୁ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖି ଫିନାଇଲ୍ ଦେଇ ପୋତିଦେବ ବା ପୋଡ଼ିଦେବ ।

ଅତିରିକ୍ତ

ସୁରା ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ

ପ୍ର—କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ?

ଉ—ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, କୋକେନ୍, ଧୂଆପତ୍ର, ତାଡ଼ି, ଭାଙ୍ଗ, ବୀଅର ଓ ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ ଇତ୍ୟାଦି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ପ୍ର—ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ କି ?

ଉ—ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଏମାନ ସେବନ କଲେ ଦେହ ଫୁର୍ତ୍ତି ହୁଏ, ଶରୀରରେ ମନରେ ବଳ ହୁଏ, ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ, ସେମାନେ ଠିକ୍ ତାହାର ବିପରୀତ କଥା କହନ୍ତି । ତାହା କ୍ଷଣକ ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂରକରି ପାରେ, କିନ୍ତୁ ସାରା ଜୀବନ ଅକର୍ମଣ୍ୟ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଲୋକର ଗୁରୁଜନଙ୍କ ପରି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘୃଣ୍ୟ, ଅବମାନିତ ହୋଇ ଜୀବନ୍ମୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ବାସ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, କୋକେନ ଓ ଧୂଆଁପତ୍ର ଖାଇଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ନୈତିକ, ସବୁ ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହୁଏ ଯଥା—ଅଫିମ ଖାଇଲେ ପେଟ ଫାମ୍ପେ, ଝାଡ଼ା ମାଡ଼େ ଚଳପ୍ରଚଳ ଭଲରେ ହୁଏ ନାହିଁ, ବେଶୀ ନିଦ ହୁଏ, ଚମ ଖସ୍ରା ହୁଏ, ଝାଳ ବହେ, ଆଖିର ପୁଅ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ଶରୀର ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ, ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ, ଜ୍ଞାନ ଲୋପ ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ମାନ୍ଦା ହୁଏ, କଳ୍ପନା ବେଶି ହୁଏ, ଦାୟିତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଚାଲିଯାଏ, ବିବେକ ଶୂନ୍ୟ ହୁଏ, ଚୋରି କଲେ ଲାଜ ମାଡ଼େ ନାହିଁ, ଧର୍ମଭୟ ଲୋପ ହୁଏ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ହେବାକୁ ହୁଏ ।

ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଇଲେ ଲୋକ ସବୁବେଳେ ଭୋଳ ହୋଇଥାଏ; ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ କାରଣର ସମ୍ପର୍କ ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ, ଗାଲ ପଶିଯାଏ, ପାଟି ଗନ୍ଧାଏ, ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ, ପାଗଳ ମିଜାଜ ହୋଇଯାଏ ।

କୋକେନ ଖାଇଲେ ଅଫିମ ପରି ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ, ଦେହରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଚାଲିଲାପରି ସର୍ବଦା ଜଣାଯାଏ ।

ଧୂଆଁପତ୍ରକୁ ଗୁଣ୍ଡି କରି, ପିକାରେ ଓ ଗଞ୍ଜାଇରେ ଦେଇ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ଖାଇଲେ ଦେହ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ, ଦଗ୍ଧ ହୁଏ, ସବୁବେଳେ ପାଟିରୁ ଛେପ ବାହାରେ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ବାଳ ପାଚେ, ଖୁଁ ଖୁଁ କାଶ ହୁଏ । ନୈତିକ ଦିଗରେ ଅଧୋଗତି ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅଫିମ, କୋଡେନ, ଗଞ୍ଜା ଅନିଷ୍ଟକାରକ ଜାଣି ମୁଦ୍ଧା ଡାକ୍ତରମାନେ କାହିଁକି ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ?

ଉ—ଡାକ୍ତରମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୋଷ ଗୁଣ ପରୀକ୍ଷା କରି ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଗୁଣକୁ ନଷ୍ଟକରି କୌଣସି କୌଣସି ରୋଗର ପ୍ରତୀକାର ନିମିତ୍ତ ତାହା ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଭୋଗ ବିଳାସ ପାଇଁ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ—କେବଳ ରୋଗର ପ୍ରତୀକାର ପାଇଁ। ରୋଗ ଛାଡିଗଲେ ଆଉ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ।

ପ୍ର—କୌଣସି କୌଣସି ଲୋକ ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଅଫିମ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ତାହା ଯଥାର୍ଥ କି ?

ଉ—ନା, ସେପରି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଅଫିମରେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼େ ନାହିଁ। ନିଶାବଳରେ ରୋଗୀ କେବଳ ଜ୍ୱରଯନ୍ତ୍ରଣା ସହି ପାରେ। ଆମ ଦେଶରେ କୁଇନାଇନ୍ ମିଳୁ ନ ଥିବାବେଳେ ଲୋକେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ। ଅଜି କାଲି ସବୁଠି କୁଇନାଇନ୍ ସହଜରେ ମିଳୁଛି। ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଆଉ ଅଫିମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିତାନ୍ତ ଅନୁଚିତ। କାରଣ ଅଫିମ ଖାଇଲେ ଅଶେଷ ଅପକାର ହୁଏ।

ପ୍ର—ବ୍ରାଣ୍ଡି, ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ, ତାଡ଼ି ଓ ଅର୍କ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଉଚିତ କି ?

ଉ—ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏମାନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ ମନା ଅଛି। ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନର ବିଶେଷ ଅପକାର ହୁଏ।

ପ୍ର—ସୁସ୍ଥ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ହେବାପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମଦ ବା ଦ୍ରାକ୍ଷାରସର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କି ?

ଉ—ସୁସ୍ଥ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ହେବାପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମଦ ବା ଦ୍ରାକ୍ଷାରସର ଅବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ପଞ୍ଜାବୀ ମୁସଲମାନ, ପଠାଣ, ଶିଖ ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁମାନେ ସୈନ୍ୟ ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଆଦୌ ମଦ ଖାନ୍ତି ନାହିଁ । ତଥାପି ସେମାନେ ବଳ, ସାହସ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଜଗତ ବିଖ୍ୟାତ ।

ପ୍ର—ବିଅର, ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ ଓ ମଦର କେଉଁ ଅଂଶ ଶରୀର ଓ ମନ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ ?

ଉ—ସେଥିରେ ଥିବା ସୁରାସାର ଶରୀର ଓ ମନ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ, ଦ୍ରାକ୍ଷାରସକୁ ଗରମ କଲେ ସୁରାସାର ବାହାରେ ।

ପ୍ର—ସୁରାସାର କପର ପଦାର୍ଥ ଓ ତଦ୍ୱାରା କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ସୁରାସାର ରଙ୍ଗହୀନ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ତାହା ଜଳପରି ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିରୁ ଟୋପାଏ ନିଆଁରେ ପକାଇଲେ ତେଲପରି ଜଳେ । ଜଳିଲାବେଳେ ନିଆଁ ଧାସ ଅତି ଗରମ ଓ ଅଳ୍ପ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଗଛରେ ଦେଲେ ଗଛ ମରିଯାଏ । ପୋଖରୀ ପାଣିରେ କିଛି ଢାଳିଦେଲେ ମାଛମାନେ ମରିଯାନ୍ତି, ଏଥିରୁ ଟିକିଏ ଘାଆରେ ଦେଲେ ବଡ଼ ଜ୍ୱାଳା ହୁଏ । ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଗଲେ ବହୁତ କ୍ଷତି କରେ । ସମୟେ ସମୟେ ବାନ୍ତି କରାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ ଖାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୋଗ ଧରେ ।

ପ୍ର—କେଉଁ କେଉଁ ରସରେ ସୁରାସାର ଥାଏ ?

ଉ—ଖଜୁରୀ, ତାଳ ଓ ଅଙ୍ଗୁର ରସରେ ସୁରାସାର ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଥାଏ । ଯେଉଁ ମଦ ଭାଟିରେ ତିଆରି ହୁଏ, ସେଥିରେ ତାଠାରୁ ବେଶୀ, ବିଲାତି ମଦରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଥାଏ ।

ପ୍ର—ମଦ ଖାଇଲେ କି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ?

ଉ—ମଦ ଖାଇଲେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ନୈତିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଦିଗରେ ଅଧଃପତନ ହୁଏ । ଯଥା, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ । ହୃଦୟ, ପାକସ୍ଥଳୀ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ଆଖି ମୁହଁ ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଢୋଳମାରେ, ମନ ସର୍ବଦା ଅସ୍ଥିର ଓ ଚଞ୍ଚଳ ଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍ ନ ଥାଏ । ନିଶାବଳରେ ମଦୁଆ ଏଣୁ ତେଣୁ ଗପନ୍ତି । ମିଥ୍ୟା କହିବା, ଚୋରି କରିବା, ବ୍ୟଭିଚାର ଓ ପାପ କରିବାକୁ ଟିକିଏ ମାତ୍ର କୁଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଆତ୍ମସଂଯମ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ଚାଲିଯାଏ । ମଦ ଖାଇବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏତେ ବଢ଼େ ଯେ ଶେଷରେ ଘରଦ୍ୱାର ବିକି ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ ହେବାକୁ ହୁଏ । ବୁଦ୍ଧି ଶକ୍ତି, ବିଚାରଶକ୍ତି, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଓ କଳ୍ପନା ଶକ୍ତିମାନ ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆତ୍ମ ସଂଯମଶକ୍ତି ଲୋପ ପାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମଦ ଖାଇ ନିଶା ବଳରେ ଆପଣା ଭିତରେ ହଣାହଣି ହୋଇ ମରନ୍ତି । ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଭିଚାର ଦୋଷରୁ ଜଗତରେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଘୃଣ୍ୟ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସଭାଜନ ହୋଇ ଜୀବନ୍ମୃତାବସ୍ଥାରେ ଘୋର ନରକ ଯାତନା ଅନୁଭବ କରି ମରନ୍ତି ।

ପ୍ର—ମାନ୍ଦ୍ରାଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାର୍ଷିକ ମଦ ଖର୍ଚ୍ଚ କେତେ ?

ଉ—ମାନ୍ଦ୍ରାଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାର୍ଷିକ ମଦଖର୍ଚ୍ଚ ସାଢ଼େ ତିନିକୋଟି ଟଙ୍କା ।

ପ୍ର—ମନୁଷ୍ୟର ପରିଶ୍ରମଜନିତ ଶ୍ରାନ୍ତି ବା କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରି ମନ ସତେଜ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କି ଉପାୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ?

ଉ— ଚା ଓ କାଫି । ଏଥିରୁ ଏକପ୍ରକାର ସୁଖକର ସୁସ୍ୱାଦୁ ପେୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଲୋକେ କହୁଛନ୍ତି, ଏହା ପାନକଲେ ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ଦେହ ଫୁର୍ତ୍ତି ହୁଏ । ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ । ଚିତ୍ତ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଚା ଉତ୍ପତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୌରାଣିକ ଗଳ୍ପ କଣ ଲେଖ ।

ଉ—ଚୀନଦେଶରେ କନଫିଉସସ୍ ନାମକ ଜଣେ ଋଷି ଥିଲେ । ସେ ଦିନେ ବଣରେ ତପସ୍ୟା କରୁ କରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହେବାରୁ ନିଦ ଲାଗିଗଲା । କିଛି ସମୟ ପରେ ଉଠି ଦେଖିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କର ଅନେକ ସମୟ ଅଯଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇଅଛି । ତେଣୁ ସେ ରାଗିଯାଇ ଆଖିପତାରୁ ବାଳଯାକ ଉପାଡ଼ି ଫୋପାଡ଼ିଦେଲେ । ତାଙ୍କର ତପପ୍ରଭାବରୁ ସେ ବାଳଯାକ ଚାଗଛ ହୋଇ ଉଠିଲା । ତେଣୁ ତାକୁ ପିଇବାରୁ ଆଜି ଆଳସ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ, ମନ ଏକାଗ୍ର ରହେ ।

ସ ମା ପ୍ତ ।



କଟକ ଦତ୍ତପ୍ରେସରେ ଶ୍ରୀହରମୋହନ ଦତ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ମେସିନ୍ ଯନ୍ତ୍ରେ ମୁଦ୍ରିତ । ୧୯୩୦

ବିଜ୍ଞାପନ



ଗୁରୁମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଟୀକା	(ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର କର)	ଟ [illegible]
ଶିଶୁ କଥାବଳୀ ୪ର୍ଥ ଖଣ୍ଡ		ଟ [illegible]
ବାଳବୋଧ ଟୀକା	(ଶ୍ରୀ ରତ୍ନମଣି ମହାପାତ୍ର)	ଟ ୦ [illegible]
ଶିଶୁ ଇତିହାସ		ଟ ୦ [illegible]
ଶିଶୁ ଭୂଗୋଳ		ଟ ୦ [illegible]
ଲିଖନପଠନ ସରଳ ... ୧ମ		ଟ ୦ [illegible]
[illegible] ଦର୍ପଣ		ଟ ୦ [illegible]
ଶିଶୁ ନୂଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	(ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର କର)	ଟ ୦ [illegible]
,, ପ୍ରକୃତି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପାଠ	(,, ,,)	ଟ ୦ [illegible]
,, ପ୍ରକୃତି ପାଠ ଶିକ୍ଷା	(,, ,,)	ଟ ୦ [illegible]
,, [illegible]	(,, ,,)	ଟ ୦ [illegible]
,, ସାହିତ୍ୟ ପାଠ		ଟ ୦ [illegible]
ନୂଆପାଠ ଟୀକା	(ଶ୍ରୀ ରତ୍ନମଣି ମହାପାତ୍ର)	ଟ ୦ [illegible]
[illegible]	(୰ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ରଥ)	ଟ ୦ [illegible]

ପୋ: ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକ
କଟକ

ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଥାନ :—
କଟକ ଟ୍ରେଡିଂ କମ୍ପାନୀ